



# 心の安定がその秘訣



京都府薬剤師国民健康保険組合 理事長

宮秋 昭

さん

学生時代はラグビーをしていて汗をかくことが大好き。現在は運動など、特別なことはしておらず、日常生活の中で汗をかくことを心がけている。例えば私用であれば車で移動するような距離でも歩いたり、時間があるときに拭き掃除をしたりして汗をかくそうだ。

また健康な状態を維持するには、心の安定が大事とのこと。夫婦共に薬剤師として一緒に仕事をし、毎日協力して生活することと、ストレスコントロールがその秘訣で、心を安定させるために大きな役割を果たす。

人の命にも関わりうる、気の抜けない仕事で、ストレスも大きい。そこで、「必要なとき以外、仕事が終わったあとに頭を使いすぎないようにしています。」と、働くときと休むときで気持ちの切り替えをしてストレスを抜くように努めている。そうすることで頭がすっきりして、熟睡することができ心身共に健康な状態を維持できるそうだ。

大変な仕事だが、白衣を着ていないと落ち着かないというほど、薬剤師という仕事が好きだという。職場を通して様々な人と話をする機会が楽しいのだ。

そんな宮秋さんには今までと同様にこれからも薬局を訪れる方々へ大らかで元気よく、真心で接客をしてもらいたい。